



当世界无法改变时 改变自己

杨永胜◎主编



WHEN THE WORLD
CAN NOT BE CHANGED
THEN CHANGE YOURSELF

让你拥有强大的内心，
再也不会会有绊脚石阻止你，
再也没有人可以伤害你！

让你看清世界的正反两面，
彻底认识自我，改变自我，成就自我。

南海出版公司

当世界无法改变时 改变自己

杨永胜◎主编



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

当世界无法改变时改变自己 / 杨永胜主编. —海口:
南海出版公司, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7241 - 4

I. ①当… II. ①杨… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152573 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028, 松雪。

DANG SHIJIE WUFA GAIBIAN SHI GAIBIAN ZIJI

当世界无法改变时改变自己

主 编 杨永胜

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 王雅竹

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 680 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7241 - 4

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

· preface ·

在这个瞬息万变的世界里，有绝对不变自我提升法则、动荡世界的成功之道，这个世界唯一不变的就是变化。人的一生总要遇到许多问题，生活的忙碌、职场的浮沉、情感困扰、人生的迷茫……你是不是越来越没有时间去感受幸福了？也许，我们无法改变这个世界，但是最起码可以改变自己，改变自己的内心，改变自己的观念，世界会因为我们的改变而转变。这不仅是一本让你改变自己的书，更是我们个人与这个世界的一次对话，一次非同寻常的探索。

《当世界无法改变时改变自己》从心理学的角度破解了我们在成长路上的各种行为心理：不同类型的人在“改变世界又被这个世界改变”的同时，心理上会有怎样的变化，如何在变化中改变自己，激发潜能，运用成功案例来全面改变并提升自己。

本书分为十八章，分别是突破意识之墙，点亮自信人生；抓住目标，你就可以创造奇迹；善于利用时间，让效率提高十倍；高度负责，持续成功的根本力量；会说话，训练出众的社交技巧；淡泊名利，控制内心的欲望；拥有好心态，才能达到最高境界；战胜挫折和苦难，人生将更精彩；正视舍得，把握好所有的一切；放低自己，也是一种达观处世的人生哲学；活在当下，才能知足于眼前的一切；容人容事，才能容得下自己；勇于创新，成功路越走越广；一忍化百危，好汉能吃眼前亏；懂得控制情绪，战胜别人先战胜自己；从不抱怨，多反省自己；时刻学习，不断提升自己；和谐相处，赢得好人缘。

本书道理精辟，内容深入浅出，为读者打开一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合日常生活，教会我们如何正确激发正能量，活出全新的自己，让我们变得更加自信、充满活力，也更有安全感！一旦你内心沉睡的巨人被唤醒，每个人都有无限可能！

目录

· contents ·

第一章

突破意识之墙，点亮自信人生

克服自卑心态，相信自己能行	2
自信是一个人的无形资产	3
世界不能左右你，做内心强大的自己	5
给自己打气，敢说“我是第一”	6
相信自己不是无用之人	7
没有自信就只有永远平凡	8
相信自己是一种力量	9
克服自卑心理，大放光芒	11
找到属于自己的那片天地	12
舍弃自卑，自信让人生更有色彩	13
信心是成功的动力	15
不断为自己加油	18
坚信自己是个强者	20
信心能支持你顽强地活下去	24
对结果要“志在必得”	25

第二章

抓住目标，你就可以创造奇迹

树立正确的目标，你才会得到想要的	28
抓住离自己最近的目标，你就是赢家	29
实现目标的技巧：将大目标分解	30



有目标有行动,你的世界才会大不同	32
要把精力都集中在确定的目标上	33
已经确定的目标,千万不能降低	34
根据自己的特长设计人生	36
选择明确的目标	37
最适合自己的才是最好的目标	41
目标越高,获得的成就就越大	43
清晰的目标可以让你少走弯路	44
循序渐进,才会距离目标越来越近	45

第三章

善于利用时间,让效率提高十倍

守时:每个人都应具备时间意识	48
时间无价,珍惜生命中的每一分钟	49
合理安排时间,提高时间效率	50
该做的事立刻去做,绝不拖延	51
当日事必须当日毕,提高做事效率	52
谁快谁就赢,谁快谁生存	54
整洁有序就是效率	55
合理安排工作时间	57
第一次就把事情做对	58
排好做事的顺序,分清轻重缓急	59
立即执行,不要拖延	61
执行是取得绩效的保证	64
做好规划,计划先行	64
速度决定成就	66
锻炼自己高效做事的能力	67

第四章

高度负责,持续成功的根本力量

责任心会让你脱颖而出	70
责任心:驱动自我的原动力	71
成长是一种责任	72
做人尽职尽责,做事尽善尽美	74
用责任代替借口	76

责任心态与结果心态	77
把责任作为一种使命	78
责任能激发一个人的潜能	79
责任打造成功	80
有责任心才有零缺陷的产品	81
把“责任”二字永放心间	83
锁定责任才可以锁住目标	85
责任越大,机会越多	86
用感恩唤醒心中沉睡的责任感	88
漠视责任,就是亵渎感恩	89
有担当才能有机会	91
善始善终体现责任心	92
莫以借口来推卸责任	93
有责任心更能赢得尊重	95
重要的是对结果负责	96
拒绝任何借口	97
全力以赴,执行到底	98

第五章

会说话,训练出众的社交技巧

好口才才是人生的一种重要资本	102
会说话,成就一生的财富	103
会说话是成功的有力法宝	104
说话适宜,彰显个人魅力	106
练就语言表达能力,赢得辉煌人生	107
谈吐优雅,可以给人留下好印象	108
说话要从对方角度出发	110
多说对方得意之事	111
说话是社交的窗口	113
找对话题,才能敞开心灵之门	114
用幽默营造友好氛围,缩短心理距离	115
说话要有分寸,把话说到对方心坎里	116
恰如其分地赞美,才能博得对方好感	117
真诚打动人心,才能征服别人	118
说话要慎言,用心才能说好话	120
通过赞美激发他人的高尚动机	121
寒暄要讲究分寸,适可而止	122



说话要看对方身份,对什么人说什么话	123
说话要顾及对方面子,不可口无遮拦	124
说话真诚,更能赢得他人信任	126
说话有魅力,交际不吃力	127

第六章

淡泊名利,控制内心的欲望

无休止的欲望,是一把令人痛苦的枷锁	130
善待欲望,让欲望成为你的奴隶	132
欲望太多会造成心灵贫穷	134
享受现实,远离虚荣	134
别为了满足虚荣心而苦了自己的生活	136
看淡名利是一种从容生活的心智	137
贪欲能囚禁一个人的心灵	138
贪欲越大,被束缚得就越紧	140
贪婪是祸根,从容淡定才是真	141
减少欲望,世界就会充满快乐	142
贪婪的人更容易受到打击	144
欲望越少,生活越幸福	145
欲望无止境,顺其自然为最真	147
淡泊名利,保持内心平静	149
远离贪婪,知足才能享清福	150
远离贪欲,淡然看待金钱权势	152
别让欲望吞噬了你	154
拨开欲望的迷雾	155

第七章

拥有好心态,才能达到最高境界

心态决定命运	158
拥有空杯心态,随时从零开始	159
消除厌职心态,找到生活乐趣	162
心态积极,你的世界就不会有绝境	164
凡事多往好处想	165
不管发生什么,用平静心态对待生活	166
平常心是道	167



本来无一物,何处惹尘埃	169
心态平和,生活始终美好	170
用积极的态度面对生活	172
心归宁静,痛苦释然	173
敞开心扉,让生活充满阳光	174
进行积极的心理暗示	175
遇事要有积极的心态	178
笑对人生每一天	179
少计较,多发现美好	181

第八章

战胜挫折和苦难,人生将更精彩

走出挫折的沼泽地	184
苦难成就美好	186
面对不如意,一笑而过	188
挫折能激发你的潜能	189
小事的折磨是你成功的台阶	190
失败:人生的另一种财富	192
苦难就是机遇	193
以乐观心态面对命运赋予的磨难	194
在苦难中追寻人生境界	196
在生活挫败中学会从容	197
经受挫折才能展翅高飞	199
坎坷与磨难更能锻炼人	201
勇于把困难踩在脚下	202
正视坎坷的人生	204
持之以恒挑战挫折必定成功	205
不要把挫折当成成功的绊脚石	206
笑对困难,磨炼自己的意志	208
面对挫折,坚信美好未来	209

第九章

正视舍得,把握好所有的一切

一舍一得是人生	212
舍得变通,才有出路	213

舍得面子,得到实在	214
舍弃是一种智慧	216
得失寸心知	216
会舍去才会活得潇洒	217
舍弃眼前诱惑,赢得最后辉煌	219
舍与得互为因果	219
得一物得一忧,丢一物丢一愁	220
最大的舍就是最大的得	222
该舍而不迷恋,该得而不错过	223
越怕失去,就越容易失去	225
必要的“舍”是为了更好的“得”	226
成功就是正确的舍得	227
明智地放弃好过盲目执着	229
丢掉包袱,适当放弃	230
大胆舍弃也是一种更好的选择	231
舍弃精神决定人生命运	232
舍得成就美丽人生	233
舍弃背后是更大的收获	235

第十章

放低自己,也是一种达观处世的人生哲学

把自己放低才能容纳一切	238
多低头,少生气	239
在降低标准中完善自己	240
多一分恭敬,就会多一些收获	241
低调做人才会有高调反响	242
低姿态是领导收服人心的资本	243
低头屋檐下,为的是挺立院中	244
低调为人,化怨气为和气	245
低调是把保护伞	247
放低自己,也就抬高了别人	248
花要半开,酒要半醉	249
张扬易惹祸端	250
学会韬光养晦	251
学会低头,拥有谦逊	252
低调为人,高调做事	253
以低姿态化解他人的嫉妒	254



抬头不如低头,高调不如低调	255
学会向生活适时低头	256
放低姿态,谦逊做人	257

第十一章

活在当下,才能知足于眼前的一切

活在当下,珍惜眼前	260
知足是一种平和的生活态度	261
走好当下的每一步路	261
人生路,不回头	263
活在当下没烦恼	264
忘记昨天,珍视现在	265
知足的生活最快乐	267

第十二章

容人容事,才能容得下自己

把心放宽,恕人之过	270
心宽一寸,人生将快乐三分	271
不容忍别人,也难以得到别人的容让	273
宽以待人,利人利己	274
宽恕别人最能快乐自己	275
学会宽容,忘掉仇恨	277
理解宽容,获得更多	277
心胸宽阔,以诚待人	279
相互包容,为人生添彩	282
宽恕别人等于善待自己	284
豁达一些,生活会更美好	286
胸怀大度,成就大业	287
淡泊得体,学会宽容	288
用宽恕治愈伤口	289
记人之善,忘人之过	290
用大度和涵养收获一生笑容	292
用宽容抚慰幼弱的心灵	294
宽容是解决问题的最好途径	295
宽容他人,可使其与你共进退	296



用忘怀填平伤害的洼地	297
及时原谅别人的错误	299
用包容熄灭仇恨的怒火	300
以德报怨,路会越走越宽	302

第十三章

勇于创新，成功路越走越广

开拓创新,追求更大发展	304
眼光独到,成就美好未来	308
欲善其事,要有知识、有思想	310
思维训练有助于创新	311
敢于创新,引领时代潮流	312
勤于动脑,提高你的创造性	313
放飞想象,让“不可能”变“可能”	314
奇思妙想创造奇迹	316
在老套路中找到新的突破点	318
生活处处是商机	320
转变思路,下活“死棋”	321
通过改变思路找到出路	322
解开绳索,勇往直前	324

第十四章

一忍化百危，好汉能吃眼前亏

忍耐是一笔宝贵的财富	326
忍一时风平浪静,退一步海阔天空	327
受辱之时要勇于忍	328
一忍可以制百辱	329
学会忍耐,以柔克刚	330
隐忍退让,蓄势待发	331
忍而后发,摆脱屈辱	332
忍耐是化解矛盾的好方法	333
小不忍则乱大谋	335
忍让是一种生活艺术	336
忍让是一种美德	338
忍辱负重,忍一时成就一世	339

第十五章

懂得控制情绪，战胜别人先战胜自己

愤怒的时候容易做错事	342
抑制自己的情绪，成功需要好脾气	343
情绪化会让你坏大事	345
控制情绪，激发潜能	346
好情绪源于自我管理	348
做情绪的调节师	349
通过转移注意力调节情绪	351
不要輕易被情绪传染	352
“吃”掉你的负面情绪	353
学会及时清除情绪垃圾	355
冲动的时候要踩急刹车	356
与其愤怒，不如自嘲	357
压力需要说出来	358
忘记苦难和不快，才能收获幸福	360
通过哭泣缓解悲伤	361

第十六章

从不抱怨，多反省自己

不要怨天尤人	364
通过反省让自己远离抱怨	365
抱怨生活之前，先认清你自己	366
抱怨越多，得到的同情越少	368
抱怨世界，不如改变自己	370
不抱怨的人生更潇洒	371
怨言是世上最没有用途的语言	372
抱怨让你变得招人怨	374
少说怨言，多多行动	375
化抱怨为动力，才是成功的开始	376
不抱怨是获得快乐的根源	378
怨恨太多，就会失去身边的幸福和快乐	380
不要抱怨：谁的人生没有坎坷	381



第十七章

时刻学习，不断提升自己

强化学习意识,养成学习习惯	384
广泛涉猎,闲暇时间多读书	385
不断“充电”,每天进步一点点	386
学习小于变化就等于死亡	387
学习不要“等、靠、要”	389
有“学”有“习”,“习”重于“学”	390
学会把知识转化为职业能力	391
不断提高学习能力,实现自我超越	393
提升能力是没有风险的投资	395
不要满足尚可的工作表现	396
通过学习增强你的竞争力	398
学无止境	399
不耻下问,虚心向他人求教	401
向竞争对手学习,你将变得更强大	403

第十八章

和谐相处，赢得好人缘

朋友是助你成功的风帆	406
平时多交往,急时朋友帮	407
给对方留下良好的第一印象	408
恰到好处地赞美别人	410
对朋友有理也要让三分	411
尊重对方,不伤及自尊	412
心中有爱、有宽容就会有朋友	414
培养自己的亲和力	415
营造良好的关系网	416
用真诚感动对方	418
君子之交淡如水	420
不疏远落魄的朋友	421
以诚待人可以使你赢得更多好人缘	422
做一个幽默热情的人	423
患难见真情	424
关爱他人有助于提高吸引力	425



第一章

突破意识之墙，点亮自信人生





克服自卑心态,相信自己能行

信心能极大地鼓舞一个人的斗志,激发一个人的能力,勇气则是人生命中一股极有力的力量。信心越大,离成功的日子就越近。

相信自己的能力,是一种良好的心态。相信自己有能力做好身边的每一件事,只有给自己这样的信心,才可以跨出消极心理的圈子,走上成功之路。

很多人不是因为别人看不起自己,垂头丧气,而是因为自己总是爱贬低自己,才使得自己变得无精打采,毫无斗志。这些人夸大了自己身上的缺点。

实际上,上帝创造的人类一点也不卑劣,一点也不堕落。我们身上卑劣和不好的一面都是自己造成的。由于我们总是往坏的方面、差的方面想,因而总会认为自己渺小、无能。如果我们想突破自卑的境地,那就应该向上看,多想想自己好的、崇高的一面。

如果人类本身就是一个贵族群体,如果我们的血管里流着贵族的血液,如果我们继承了上帝的崇高道德品质,那么,我们就应该用庄严和肯定的口吻勇敢地、充满英雄气概地宣布自己与生俱来就应该享有的权利。

有时困难在想象中会被放大一百倍,事实上,当你走出了第一步,你就会发现那些麻烦与困难只是为吓唬懦弱者和自卑者所设置的障碍。

琼斯大学毕业后如愿考上当地的《明星报》记者,这天,他的上司交给他一个任务:采访大法官布兰代斯。

第一次接到重要任务,琼斯不是欣喜若狂,而是愁眉苦脸。他想:自己任职的报纸又不是当地的一流大报,自己也只是一名刚刚出道、名不见经传的小记者,大法官布兰代斯怎么会接受他的采访呢?同事史蒂芬获悉他的苦恼后,拍拍他的肩膀,说:“我很理解你。让我来打个比方——这就好比躲在阴暗的房子里,然后想象外面的阳光多么炽烈。其实,最简单有效的办法就是往外跨出第一步。”

史蒂芬拿起琼斯桌上的电话,查询布兰代斯的办公室电话。很快,他与大法官的秘书接上了号。接下来,史蒂芬直截了当地道出了他的要求:“我是《明星报》新闻部记者琼斯,我奉命访问法官,不知他今天能否接见我呢?”旁边的琼斯吓了一跳。

史蒂芬一边接电话,一边不忘抽空向目瞪口呆的琼斯扮个鬼脸。接着,史蒂芬听到了他的答话:“谢谢你。明天1点15分,我准时到。”

“瞧,直接向人说出你的想法,不就管用了吗?”史蒂芬向琼斯扬扬话筒,“明天中午1点15分,你的约会定好了。”一直在旁边看着整个过程的琼斯面色放缓,似有所悟。

多年以后,昔日羞怯的琼斯已成为了《明星报》的台柱记者。回顾此事,他仍觉得刻骨铭心:“从那时起,我学会了单刀直入的办法,做来不易,但很有用。而且,当第一次克服了心中的畏怯,下一次就容易多了。”

的确,生活中我们常会碰到许多困难和坎坷,但只要我们增添一份自信、减少一份怯懦,别把困难放得过大,再大的困难也会被我们征服,再多的坎坷也会被我们跨越。生活中其实没有什么真正的难事,只是我们常常缺少一份战胜困难的信心。

1888年,法国巴黎科学院发起关于“刚体固定点旋转问题”有奖征文。这次征文活动



和以往略有不同,科学院考虑到知识和人格是科学事业腾飞的双翼,于是,要求所有征文作者除提供论文外,还必须附上一格言。在许多应征的论文中,来自俄国的38岁女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娜提供了一句极富哲理的格言:说自己知道的话,干自己应干的事,做自己想做的人。

苏菲·柯瓦列夫斯卡娜一直都在实践着自己的格言。在19世纪这个女性被歧视、被压迫的社会,她成为第一个走进法国巴黎科学院大门的女性,也是数学史上的第一个女教授。

其实,每个人都有自己的格言,都能够成为自己格言的实践者。你要知道自己应该做什么、能做什么,只有这样你才会有有一种“仗剑行四方”的满足感,也就避免了“举目茫然”的境地。如果你以征服者的心态对待人生,就会留给人们这样的印象,即相信自己将来会有所成就,而且这种信心是坚强有力的,是充满必胜信念的;如果你以屈服者的心态面对人生,就会以悔恨、自我贬损和逃避他人的心态出现在世人面前。正是这两种不同的心态造成了世界上人与人之间的差别。

通常,一个人最大的缺陷就是缺乏自信心,绝大多数人的自信心都不足。一个胆怯、害羞、敏感的人,如果不断地教导他相信自己,开导他不要陷入自我贬低的泥潭,让他相信会有光辉灿烂的前途,那么他一定能成为社会有用之才。对他进行不断的训练、调教,就可以使他充满坚强的自信心。这种坚强的自信心不仅能增加他的勇气,同样也能加强他其他方面的能力。

一个人目前的能力是不是很强,这一点倒不大重要,因为他的自我评估将决定努力的结果,将决定是否能取得成功。一个对自己信心很强但能力平平的人所取得的成就,往往比一个具有卓越才能但自信心不足的人所取得的成就大得多。

低劣、平庸的自我贬低所产生的有效力量远没有伟大、崇高的自我评价所产生的有效力量强大。如果你形成了伟大、崇高的自我评价,那么,你身上的所有力量就会紧密团结起来,帮助你实现理想。

一定要对自己有一种高尚的自我评价,一定要相信自己有非同一般的前途。如果你坚持不懈地努力达到最高的要求,那么,由此而产生的精神动力就会帮助你去实现心中的理想。

智者寄语



一个人目前的能力是不是很强,这一点倒不大重要,因为他的自我评估将决定努力的结果,将决定是否能取得成功。一个对自己信心很强但能力平平的人所取得的成就,往往比一个具有卓越才能但自信心不足的人所取得的成就大得多。

自信是一个人的无形资产

一个人除非自己有信心,否则不能带给别人信心,自己信服的人,方能让别人信服。

美国著名成功学家拿破仑·希尔鼓励人们建立自信的方法是:一个人在做事之前,可以大喊50遍“我成功,因为我自信”,这样就可以获得动力。每个经历挫折后取得成功的强者都有一个共同的体会:信心产生力量,只要相信自己,即使追求的目标如移山倒海,终有成功的一天。

信心,是一种最坚强的内在力量,它能够帮助你度过最艰难困苦时期,直到曙光最终出现。信心从未令人失望,它会使人发现自身的价值和潜能,取得成功。